

День 6	№ рецеп.	наименование блюда	7-11 лет		11-18 лет		Белки	Белки	Жиры	Жиры	Углевод	Углевод	Ккал.	Ккал.
			брутто	нетто	брутто	нетто								
9.10-9.25	165	ЗАВТРАК суп молочный с макаронными изделиями												
10.05-10.20	Пермь	молоко	140,00	140,00	140,00	140,00								
		вода	60,00	60,00	60,00	60,00								
		масло сливочное	2,00	2,00	2,00	2,00								
		сахар	1,60	1,60	1,60	1,60								
		макаронные изделия	16,00	16,00	16,00	16,00								
		выход:		200,00		200,00	5,70	5,70	5,26	5,26	18,98	18,98	146,00	146,00
	496	какао с молоком												
	Пермь	какао-порошок	3,00	3,00	3,00	3,00								
		молоко	100,00	100,00	100,00	100,00								
		вода	110,00	110,00	110,00	110,00								
		сахар	20,00	20,00	20,00	20,00								
		выход:		200,00		200,00	3,60	3,60	3,30	3,30	25,00	25,00	144,00	144,00
	1	бутерброд с маслом												
	М	масло сливочное	10,00	10,00	10,00	10,00								
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	30,00	30,00								
		выход:		30/10		30/10	2,45	2,45	7,55	7,55	14,62	14,62	136	136
		ИТОГО					11,75	11,75	16,11	16,11	58,60	58,60	426,00	426,00
		ОБЕД												
11.50-12.10	21	салат из белокачанной и морской капусты												
12.50-13.10	М	капуста белокачанная	20,85	15,00	41,70	30,00								
		свекла	9,40	7,50	18,80	15,00								
		яйца	8,53	7,50	17,05	15,00								
		лук зеленый	6,25	5,00	12,50	10,00								
		капуста морская консер.	15,00	13,50	30,00	27,00								
		масло растительное	2,00	2,00	4,00	4,00								
		выход:		50,00		100,00	0,80	1,60	2,07	4,13	2,85	5,70	33,25	66,50
	77	суп картофельный с мясн.												
	М	фрикадельками												
		картофель	112,50	90,00	140,63	112,50								
		морковь	10,00	8,00	12,50	10,00								
		лук репчатый	9,60	8,00	12,00	10,00								
		масло растительное	2,00	2,00	2,50	2,50								
		бульон или вода	140,00	140,00	175,00	175,00								
		выход:		200,00		250,00	1,87	1,87	2,26	2,26	13,3	13,3	81	81
	121	фрикадельки мясные												
	М	говядина(котлетное мясо)	30,98	22,80	30,98	22,80								
		лук репчатый	2,38	2,00	2,38	2,00								
		вода	2,00	2,00	2,00	2,00								
		яйца	2,00	2,00	2,00	2,00								
		соль	0,18	0,18	0,18	0,18								
		масса полуфабриката	28,60		28,60									
		выход:		20,00		20,00	3,81	3,81	2,02	2,02	0,15	0,15	34,12	34,12
	258	шницель рыбный натур.												
		филе трески	72,00	68,00	90,00	85,00								
		лук репчатый	20,00	16,00	25,00	20,00								
		молоко	6,00	6,00	7,50	7,50								
		яйца	0,00	3,00	0,00	3,75								
		сахари	10,00	10,00	12,50	12,50								
		масса полуфабриката	0,00	100,00	0,00	125,00								
		масло растительное	5,00	5,00	6,25	6,25								
		выход:		80/5		100/5	12,08	12,08	3,92	3,92	8,208	8,208	116	116
	321	шницель картофельное												
		картофель	113,72	85,29	171,00	128,25								
		молоко	15,76	14,96	23,70	22,50								
		масло сливочное	3,49	3,49	5,25	5,25								
		выход:		100,00		150,00	2,03	3,06	3,19	4,80	13,59	20,43	91,27	137,25
	512	комлот из курати												
	Пермь	курага	20,00	37,00	20,00	37,00								
		сахар	15,00	15,00	15,00	15,00								
		вода	202,00	202,00	202,00	202,00								
		выход:		200,00		200,00	0,3	0,3			20,1	20,1	81	81
		хлеб ржаной	60,00	60,00	60,00	60,00	3,96	3,96	0,72	0,72	20,04	20,04	104,40	104,40
		хлеб пшеничный	30,00	30,00	60,00	60,00	2,28	4,56	0,24	0,48	14,76	29,52	71,70	143,40
		ИТОГО					27,13	31,24	14,42	18,33	93,00	117,45	612,74	763,67
		ПОЛДНИК												
13.50-14.05		печенье	100	100	100	100	9,8	9,8	13,72	13,72	81,76	81,76	458	458
14.45-15.00	519	салатик из шпинника												
	Пермь	шпинник(целые плоды)	20,00	20,00	20,00	20,00								
		сахар	15,00	15,00	15,00	15,00								
		вода	230,00	230,00	230,00	230,00								
		выход:		200,00		200,00	0,70	0,70	0,30	0,30	22,80	22,80	97,00	97,00
		ИТОГО					10,50	10,50	14,02	14,02	104,56	104,56	555,00	555,00
		ИТОГО					49,38	53,49	44,55	48,46	256,16	280,61	1593,74	1744,67
				С 7 до 11 лет		С 11 до 18 лет								
		БЕЛКИ		49,38		53,49								
		ЖИРЫ		44,55		48,46								
		УГЛЕВОДЫ		256,16		280,61								
		КАЛОРИЙНОСТЬ		1593,74		1744,67								
		В1 мг		0,74		0,82								
		С мг		114,02		136,6								
		А мкг		72,71		81,25								
		Е мг		7,77		9,15								
		Са мг		493,87		537,14								
		Р мг		784,08		868,8								
		Mg мг		264,65		287,23								
		Fe мг		9,72		11,88								

Разработала: диет.сестра Андришино Е.В.